แด่เธอผู้มาใหม่ ¦

เรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่เรียกว่า ธรรมะ

初心者の君へ

“ダルマ”というシンプルで普通なこと

เป็นการยากที่เราจะเห็นได้ว่า
ธรรมะเป็นเรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่สุด
เพราะภาพลักษณ์ของศาสนา หรือของธรรมะ ที่เรารู้จักนั้น
ดูอย่างไรก็ไม่ธรรมดาเลย
เริ่มตั้งแต่ภาษาที่ใช้ เต็มไปด้วยภาษาบาลี มีศัพท์ที่มีความหมายเฉพาะมากมาย
แค่ทำความเข้าใจศัพท์ก็ยากนักหนาแล้ว

我々はダルマに対して、**すごく簡単かつ普通である**と考える事はなかなかできない。
何故ならば、宗教としての姿勢や知られているダルマの姿は、
どう見ても、普通ではないからである。
使われた言葉など、パーリ語をはじめ、特定の単語ばかりで、
その言葉の意味を解釈するだけでも、もう難しいと感じる。

พอรู้ศัพท์แล้วลงมือศึกษาตำราจริงๆ
ก็พบความยากอีก คือธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มีมากเหลือเกิน
และตำราที่พระรุ่นหลังลงมาท่านเขียนไว้ ก็มีอีกมากมาย

やっと、言葉を理解してから、本格に勉強に入っても、また困難にぶつかる。
それは、あまりにもお釈迦様の教えに関する膨大な文献の量に圧倒され、
さらに、後の僧侶によるその教えの解釈があまりに数が多いためである。

บางท่านพอใจที่จะลงมือปฏิบัติ ก็มีปัญหาอีกว่า
สำนักปฏิบัติมีมากมาย ทุกสำนักบอกว่าแนวทางของตน
ถูกตรงที่สุดตามหลักมหาสติปัฏฐาน
บางทีก็ทับถมสำนักอื่นหน่อยๆ ว่า สอนไม่ตรงทาง

ある方が実際に修行を始めようとすると、
今度は、あらゆる宗派は自分の修行法こそ、『マハーサティパッターナ』[1]
（大念処経）にもっとも正当だと主張し、
場合によっては、他の修行院を批判し、間違っていると宣伝する。

ความยากลำบากนี้ พบกันทุกคนครับ
ทำให้ผมต้องนั่งถามตนเองว่า เป็นไปได้หรือไม่
ที่เราจะศึกษาธรรมได้อย่างง่ายๆ โดยไม่ต้องรู้ศัพท์บาลี
หรือไม่ต้องอ่านหนังสือ หรือเข้าสำนักปฏิบัติใดๆ เลย

このような困難は 誰でも経験する。
だから、自分に質問するのは、パーリ語の単語を知らなくても、
簡単に修行することができるかどうか。
また、本を読まずに、修行院に通わなくても修行できるだろうか。
****

ความจริงธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ เป็นเรื่องง่าย ๆ ธรรมดาๆ
ดังที่ผู้ได้ฟังธรรมจากพระโอษฐ์ มักจะอุทานว่า
"แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า ธรรมที่ทรงแสดงเหมือนดังเปิดของคว่ำให้หงาย

---

[1] 大念処経 (MAHĀSATIPAṬṬHĀNA SUTTA)

1. **身随観** (KĀYĀNUPASANĀ) : 身を思念して、身を覚知する。
2. **受随観** (VEDANĀNUPASANĀ) : 受(気持ちなど) を観じて覚知する。
3. **心随観** (CITTĀNUPASANĀ) : 心(感情など)を観じて覚知する。
4. **法随観** (DHAMMĀNUPASANĀ) : 法(ダルマ)を観じて覚知する。

実はお釈迦様の教えにおけるダルマはシンプルで普通である。

これは多くの証言から見られる。それは、お釈迦様の教えを直接に受けた弟子が、**“ とても明快で、釈迦様の教えによって、うつ伏せから仰向けになったように”**と囁いた。

ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจอะไรนัก ที่ผู้ฟังจะรู้สึกเช่นนั้น ก็เพราะผู้ฟังเอง เกิดมากับธรรม อยู่กับธรรม จนตายไปกับธรรม เป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว เพียงแต่มองไม่เห็นว่า ธรรมได้แสดงตัวอยู่ที่ไหน เมื่อพระพุทธเจ้าทรงชี้แนะ ก็สามารถรู้เห็นตามได้โดยง่าย

聞いた人がそう感じたのは不思議ではない。何故ならば、そういう事を聞いた人はダルマと共に生まれ、ダルマと生きて、ダルマと共に死ぬ。以前からそういうことで変わらない。ただ、ダルマはどこに存在しているか知らない。お釈迦様は指摘して頂いてから、その見解を簡単に理解できて、実感できるようになった。

อีกประการหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถึงพร้อมด้วยความรอบรู้ สามารถอธิบายธรรมอันยุ่งยากซับซ้อนให้ย่นย่อเข้าใจง่าย สามารถขยายความธรรมอันย่นย่อให้กว้างขวางพอเหมาะแก่ผู้ฟัง ทรงปราศจากอุปสรรคทางภาษา คือสามารถสื่อธรรมด้วยภาษาที่ผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายๆ

さらに、知性豊かで、複雑なダルマを簡略に分かりやすく説明できる釈迦様は、あえて、相手にダルマの適切な範囲を合わせながら、深く拡張して教えて下さり、言葉の障害を取り除き、聞いた人に分かりやすい言葉で、ダルマの伝達を可能にできるからである。

ไม่เหมือนผู้ศึกษาและสอนธรรมจำนวนมากในรุ่นหลัง
ที่ทำธรรมะซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวและแสนธรรมดา
ให้กลายเป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อน และไกลตัวเสียเหลือประมาณ
จนเกินความจำเป็นเพื่อความพ้นทุกข์
และสั่งสอนด้วยภาษา ที่ผู้ฟังไม่สามารถเข้าใจได้โดยง่าย

これは、後になって、多くのダルマの教師や修行者はと違って、
彼らによって、苦を脱出するには余計に、身近で極に普通なダルマを複雑化にし、
遥かな手に遠いものに仕上げられた。
しかも、聞いてもなかなか理解できない言葉を使って指導してきた。
****
แท้จริงแล้ว ธรรมเป็นเรื่องใกล้ตัว ใกล้จนถึงขนาดที่เรียกว่า
เป็นเรื่องเกี่ยวกับ **ตัวเราเอง**
และขอบเขตของธรรมะก็มีเพียงนิดเดียวคือ
ทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดความทุกข์

本当はダルマが身近に存在し、すごく自分に近い。
自分自身であると言っても良い距離のないことである。
そして、ダルマの境が単なる“**どうするば、苦が生じない**”だけである。

ถ้าจะศึกษาธรรมะ ก็ศึกษาลงไปเลยว่า
' ***ความทุกข์อยู่ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร และดับไปได้อย่างไร*** *'*
และความสำเร็จของการศึกษาธรรมะ
อยู่ที่ปฏิบัติจนเข้าถึงความพ้นทุกข์
ไม่ใช่เพื่อความรอบรู้รกสมอง
หรือเพื่อความสามารถในการอธิบายแจกแจงธรรมได้อย่างวิจิตรพิสดาร

ダルマを修行するには、
“苦とはどこにあり、どのように生じ、どうやって消すのか？”を

追求的に修行すればよいであろう。

そして、ダルマ修行の成功は苦を脱出するまでの実際の修行であって、別に頭に知識を詰め込んだり、ダルマを奇跡的・上品に説明・指導する能力は必要ではない。

แท้จริงแล้ว ความทุกข์ของคนเราอยู่ในกายในจิตของตนนั่นเอง สนามศึกษาธรรมะของเรา จึงอยู่ที่กายที่จิตนี้แหละ แทนที่เราจะเที่ยวเรียนรู้ออกไปภายนอก ก็ให้เราย้อนเข้ามาศึกษาอยู่ในกายในจิตของเรานี้แหละ

真実には、我々の苦は自分自身の身体・心の中にある。だから、ダルマを修行する場所はこの身体と心にある。外に出て、探索で修行する代わりに、自分自身の身体・心に戻り、修行するのである。

วิธีการก็ไม่มีอะไรมาก ขอเพียงให้หัดสังเกตกายและจิตของเราเองให้ดี เริ่มต้นง่ายๆ จากการสังเกตร่างกายก่อนก็ได้

方法も手間も掛からない。自分自身をよく観察する練習から入る。最初は、簡単に自分の身体を観察することから始める。

ขั้นแรก ทำใจให้สบายๆ อย่าเคร่งเครียด อย่าไปคิดว่าเราจะปฏิบัติธรรม แต่ให้คิดเพียงว่า เราจะสังเกตดูร่างกายของเราเองเท่านั้น สังเกตแล้วจะรู้ได้แค่ไหนก็ไม่เป็นไร เอาแค่ว่าจะเฝ้าสังเกตให้ได้เท่าที่ทำได้ก็พอ

まず、心を和らげて、リラックスする。別に今から修行しようとは思わない。

単なる自分の体を観察してみたいと思って、どのぐらい観察できるかはかまわない。ただ、観察してみようという気持ちでやってみれば、成果などはかまわない。

เมื่อทำใจสบายๆ แล้ว ลองนึกถึงร่างกายของเรา นึกถึงให้รู้พร้อมทั้งตัวเลยก็ได้ เหมือนเรากำลังดูหุ่นยนต์อยู่สักตัวหนึ่ง ที่มันเดินได้ เคลื่อนไหวได้ ขยับปากได้ กลืนอาหารอันเป็นวัตถุเข้าไปในร่างกาย ขับถ่ายกากอาหารออกจากร่างกาย

心を和らげてから、自分の体のことを思い出してみる。体全身を思い出してもよい。まるで、自分をあるロボットとして見てみると、このロボットは歩けて、肢体も口も動けて、物質の食べ物を自分の体に食べ込んで、身体から消化物を排出する。

ถ้าเราเห็นหุ่นยนต์ที่ชื่อว่าตัวเรา มันทำโน่นทำนี่ไปเรื่อยๆ เราเป็นคนดูเฉยๆ ถึงจุดหนึ่งก็จะเห็นแจ้งประจักษ์ใจเองว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นวัตถุก้อนหนึ่งเท่านั้น มีความไม่หยุดนิ่ง ไม่คงที่ แม้แต่วัตถุที่ประกอบเป็นเจ้าหุ่นตัวนี้ ก็ยังมีความเปลี่ยนแปลงไหลเข้าไหลออกอยู่ตลอดเวลา เช่นหายใจเข้าแล้วก็หายใจออก กินอาหารและน้ำแล้วขับถ่ายออก ไม่ใช่สิ่งที่เป็นก้อนธาตุที่คงที่ถาวร ความยึดถือด้วยความหลงผิดว่า กายเป็นเรา ก็จะบรรเทาเบาบางลงได้ แล้วก็จะเห็นอีกว่า **ยังมีธรรมชาติที่เป็นผู้รู้ร่างกาย อาศัยอยู่ในร่างกายนี้เอง**

仮に、"私（わたし）"という名のロボットを観察してみると、

こいつは物事をやり遂げている。我々はただ見ている。
ある時点に至ると、自分自身が自覚できる。
この身体は自分自身ではない。こいつは単なる一つの物体である。
じっとして居られずに、安定しない。このロボットに形成する成分も常に変化し、
物を飲み込んだり、排出したりする。
たとえば、息を吸ったり、吐き出したりして、食物・水を身体に注ぎ込み、
そして、体外に排出する。
これは、断固とした物体ではない。
この身体が自分のものだという錯覚の固定観念が解けられる。
さらに、もっと感じられるのは、
体のことを自然に自覚できるものが、また、この身体の中に潜んでいる。

เมื่อเห็นชัดแล้วว่า กายนี้เป็นแค่ก้อนธาตุ ไม่คงที่ ไม่ใช่ตัวเรา
คราวนี้ก็ลองมาสังเกตสิ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ในร่างกายนี้ต่อไป
เป็นการเรียนรู้เรื่องของเราเองให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก

明らかに、
この身体は単なる物体に過ぎない、安定しない、自分でないと認識すれば、
今度、この身体の中に潜んでいるものを観察してみることにしよう。
するともっと自分自身を深く知ることになる。

สิ่งที่แฝงอยู่ในร่างกายที่เห็นได้ง่ายๆ
คือความรู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง

この体と共存しているものが簡単に見つけ出せる。
それは、快楽か、苦しみか、また、どちらでもないという気持ちである。

เช่นเมื่อเราเห็นหุ่นยนต์ตัวนี้เคลื่อนไหวไปมา
ไม่นานก็จะเห็นความเมื่อยปวด ความหิวกระหาย
หรือความทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้แทรกเข้ามาเป็นระยะๆ
พอความทุกข์นั้นผ่านไปทีหนึ่ง
ก็จะรู้สึกสบายไปอีกช่วงหนึ่ง(รู้สึกเป็นสุข)
เช่นกระหายน้ำ เกิดเป็นความทุกข์ขึ้น
พอได้ดื่มน้ำ ความทุกข์เพราะความกระหายน้ำก็ดับไป
หรือนั่งนานๆ เกิดความปวดเมื่อย รู้สึกเป็นทุกข์
พอขยับตัวเสีย ก็หายปวดเมื่อย รู้สึกว่าทุกข์หายไป(รู้สึกเป็นสุข)

例えば、私がこのロボットが動かしていると思いながら観察してみると、
すぐに、どこかが痛んだり、喉が乾いたり、
または何かの苦しみが所々感じさせられる。
そして、その苦しみが過ぎ去ると、快楽を感じ取る。（爽快）
例えば、喉が乾いて、苦しみを感じる。それから水を飲むと、苦がなくなり,
つまり、喉の乾きは消える。
または、じっと座ると、体のどこかが痛くて苦しい。
少し姿勢を直すと痛みが消える。苦しみが消える。（楽に感じる）

บางคราวมีความเจ็บไข้ได้ป่วย
ก็จะรู้ความทุกข์ทางกายได้ต่อเนื่องยาวนานขึ้น
เช่นเกิดปวดฟันติดต่อกันนานๆ เป็นวันๆ
ถ้าคอยสังเกตรู้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น
ก็จะเห็นชัดว่า ความปวดนั้นเป็น *สิ่งที่แทรก* อยู่กับเหงือกและฟัน
แต่ตัวเหงือกและฟัน มันไม่ได้เจ็บปวดด้วยเลย
กายเหมือนหุ่นยนต์ที่ไม่มีความเจ็บปวด
เพียงแต่มีความเจ็บปวด เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่แฝงอยู่ในกาย

時には、病気になって、
体の苦しみをもっと連続的に長く感じとれる。

例えば、歯痛で一日中、何日間で苦しむ。その痛み・苦しみをよく観察すれば、明らかに、その痛みは歯と歯肉に生じた感じである。しかし、歯や歯肉そのものは、痛んでいない。身体もロボットのように、痛みがない。ただ、その痛みは体にしみ込んで来たものである。

เราก็จะรู้ชัดว่า ความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่ใช่ร่างกาย แต่เป็นสิ่งอีกสิ่งหนึ่งที่แทรกอยู่ในร่างกาย และที่สำคัญ เจ้าความรู้สึกเหล่านั้น ก็เป็นสิ่งที่กำลังถูกรู้ ถูกดูอยู่ เช่นเดียวกับร่างกายนั้นเอง

我々は明確に快楽、苦しみ、でもどちらでもない気持ちを実感するのが体ではない。違う物から身体にしみ込んでいるものである。そして、これらの感じは体と同様に知られて、察知されるものである。

ถัดจากนั้น เรามาเรียนรู้เรื่องราวของตัวเองให้ละเอียดมากขึ้น คือคอยสังเกตให้ดีว่า เวลาที่เกิดความทุกข์ขึ้นนั้น จิตใจของเรามันจะเกิดความหงุดหงิดรำคาญใจตามมาด้วย เช่นหิวข้าวแล้วจะโมโหง่าย เหนื่อยก็โมโหง่าย เจ็บไข้ก็โมโหง่าย เกิดความใคร่แล้วไม่ได้รับการตอบสนองก็โมโหง่าย ให้เราหัดรู้ให้เท่าทันความโกรธที่เกิดขึ้น ในเวลาที่เผชิญกับความทุกข์

それから、もっと自分のことを知るように修行しよう。つまり、苦しんでいる時によく観察すると自分の心にはさらに、イライラや苛立ちも付いてくる。例えば、腹減ると、怒りもする。疲れたら、怒りっぽくなる。病気になって機嫌が悪くなる。欲求が応じられないと怒りっぽくなる。

怒りに堂々と直面する時に、ちゃんと怒っていると気がついたり、知るように修行する。

ในทางกลับกัน เมื่อเราได้เห็นของสวยงาม ได้ยินเสียงที่ถูกใจ ได้กลิ่นหอมถูกใจ ได้ลิ้มรสที่อร่อย ได้รับสิ่งสัมผัสร่างกายที่นุ่มนวล มีอุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป ได้คิดถึงสิ่งที่พอใจ เราจะเกิดความรักใคร่พึงพอใจในสิ่งที่ ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส และได้คิดนึกนั้น ก็ให้เรารู้เท่าทันความรักใคร่พอใจที่เกิดขึ้นนั้น

逆に、美しいものを見たり、愉快な音を聞いたり、好きな匂いを嗅いだり、美味しい物を味わったり、柔らかなものを肌に触れたりする時や、適切な温度で、寒くなく暑くなく、愉快な思いをする時や、これは、見たり、聞いたり、匂ったり、味わったり、触ったり、思ったりして得られた満足する気持ちになるときも、ちゃんと、その満足した気持ちをキャッチすることにしよう。

พอเรารู้จักความโกรธ หรือความรักใคร่พอใจแล้ว เราก็สามารถรู้จักกับอารมณ์อย่างอื่นๆ ได้ด้วย เช่นความลังเลสงสัย ความอาฆาตพยาบาท ความหดหู่ใจ ความอิจฉาริษยา ความคิดลบหลู่ผู้อื่น ความผ่องใสอิ่มเอิบของจิตใจ ความสงบในจิตใจ ฯลฯ

怒りや欲望の愉快を認識すれば、他の気持ちも意識することも可能である。

例えば、躊躇、復讐心、憂鬱、嫉妬、軽蔑、愉快・爽快、安らぎなどである。

เมื่อเราเรียนรู้อารมณ์หรือความรู้สึกเหล่านี้มากขึ้นๆ เราก็จะเริ่มรู้ว่า ความจริงแล้วอารมณ์ทุกอย่างนั้นไม่คงที่ เช่นเมื่อโกรธ และเราก็รู้อยู่ที่ความโกรธนั้น ก็จะเห็นระดับของความโกรธเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อยู่ไปๆ ความโกรธก็ดับไปเอง และไม่ว่าความโกรธจะดับหรือไม่ก็ตาม ความโกรธก็เป็นแค่สิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีเราอยู่ในความโกรธ แม้อารมณ์อื่นๆ ก็จะเห็นในลักษณะเดียวกับความโกรธนี้ด้วย

これらの感情・感覚をもっと多く覚えることによって、本当はすべての感情は安定しないと気が付き始めることができる。例えば、怒る時に、その怒っているレベルが常に変化すると観察できる。さらに、時間がたつと、怒りが自ら消える。そして、怒りが存在するか否か、怒りは只観じられるもので、自分自身ではない。自分も怒りの中には居ないし、そして、他の感情もこれの怒りと同様に観察できる。

ถึงตอนนี้ เราจะรู้ชัดว่า ร่างกายก็เป็นแค่หุ่นยนต์ตัวหนึ่ง ความรู้สึกสุขทุกข์ และอารมณ์ทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา เมื่อหัดสังเกตเรียนรู้จิตใจตนเองมากขึ้น คราวนี้ก็จะเห็นการทำงานของจิตใจได้ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ จนรู้ความจริงว่า ความทุกข์เป็นเพียงสิ่งที่มีเหตุทำให้เกิดขึ้นเป็นคราวๆ เท่านั้น

ここまで理解すると、身体は単なる 1 頭のロボットに過ぎないと実感できる。幸せも苦しみも他のすべての感情も、感知された感覚で、自分ではない。

もっと自分自身の心境を観察してみれば、今度は、もっと明確に自分の心の働きをキャッチし、真実まで理解できる。その真実とは、苦こそ、そのたびごとに感情を発生させることである。

เราจะพบพลังงานหรือแรงผลักดันบางอย่างในจิตใจของเรา เช่นพอเห็นผู้หญิงสวยถูกใจ พอจิตใจเกิดความรู้สึกรักใคร่พอใจแล้ว มันจะเกิดแรงผลักดันจิตใจของเรา ให้เคลื่อนออกไปยึดเกาะที่ผู้หญิงคนนั้น ทำให้เราลืมดูตัวเอง เห็นแต่ผู้หญิงคนนั้นเท่านั้น

自分の心にある種類のエネルギーや作用力を見つけられる。例えば、好みの綺麗な女性を見ると、心が愉快に感じ、この感情をもっと心に働き掛けると、自分の心がその女性を捕らえて、我を忘れて、その女性に夢中になる。

เรื่องจิตเคลื่อนไปได้นี่ ถ้าเป็นคนที่เรียนตำราอาจจะงงๆ แต่ถ้าลงมือปฏิบัติจริง จะเห็นว่า ความรับรู้มันเคลื่อนไปได้จริงๆ ตรงกับที่พระพุทธเจ้าท่านพูดเรื่องจิตเที่ยวไปได้ไกล ไม่มีคลาดเคลื่อนแม้แต่คำเดียว

(このように、心が自分から他のところに移り変わるというのは、学者にとっては、疑問をもつかもしれない。しかし、実際に修行すれば、実に感知が移り変わると実感できる。正に、釈迦様のおしゃった通り、心が至るところに思い付くという教えには一言も間違いがない。)

หรือเมื่อเราเกิดความสงสัยในธรรม ว่าเราควรปฏิบัติอย่างไร ก็จะเห็นแรงผลักดันที่บังคับให้เราคิดหาคำตอบ จิตใจของเราเคลื่อนเข้าไปอยู่ในโลกของความคิด ตอนนั้น เราลืมดูตัวเราเอง เจ้าหุ่นยนต์นั้นก็ยังอยู่ แต่เราลืมนึกถึงมันก็เหมือนกับว่ามันหายไปจากโลก ความรู้สึกต่างๆ ในจิตใจเราเป็นอย่างไร เราก็ไม่รู้ เพราะมัวแต่คิดหาคำตอบในเรื่องที่สงสัยอยู่นั่นเอง

仮に、どう修行すればよいかというダルマに疑問を持つ場合、答えを見つけ出すために、心の中にそう働くその力が実感できる。自分の心が頭で考え込んだり、すると、その一瞬、自分を見るのも忘れ、そのロボットがまだ居るのにもかかわらず、この世から消えたように、こいつを忘れてしまった。心に中に湧いてきた感情・感覚も忘れられ、身が知らないままになった。何故ならば、疑問に答えを探す夢中になったからである。

หัดรู้ทันจิตใจตนเองมากเข้า ไม่นานก็จะทราบด้วยตนเองว่า ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร ความพ้นทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร สภาพที่ไม่ทุกข์ เป็นอย่างไร สภาพจิตใจมันจะพัฒนาของมันไปเองทุกอย่าง ไม่ต้องไปคิดเรื่องฌาน เรื่องฌาน เรื่องญาณ หรือเรื่องมรรคผลนิพพานใดๆ ทั้งสิ้น

自分の心をよく知る訓練を重ねることによって、すぐに、以下のことが自分で分かるようになる。つまり、苦はどのように発生したか、苦を脱出するには、どのように発生するか苦のない状態はどのようなことなのか。

すべて、心の状態は自ら上達していく。
チャーナ（禅定），ヤーナ（智慧），マッガパラ（道果）やニッバーナ（涅槃）など
一切考える必要がない。

ถึงตรงนี้ อาจจะพูดธรรมะไม่ได้สักคำ แปลศัพท์บาลีไม่ได้สักตัว
แต่จิตใจพ้นจากความทุกข์ หรือมีความทุกข์ ก็ทุกข์ไม่มากและไม่นาน

ここまで述べると、ダルマに関して一句も語れなくても、
難しいパーリ語の単語も知らない。
しかし、心は苦から脱出できる。
または、たとえ、苦しくても、もう長く続かない。深刻にならない。

****

ผมเขียนเรื่องนี้ขึ้นเป็นของฝากสำหรับผู้เริ่มสนใจจะศึกษาธรรมะ
เพื่อบอกว่า ธรรมะ เป็นเรื่องธรรมดาๆ เป็นเรื่องของตัวเราเอง
และสามารถเรียนรู้ได้ไม่ยากนัก ด้วยตนเอง
อย่าพากันท้อถอยเสีย เมื่อได้ยินคนอื่นพูดธรรมะแล้วเราฟังเขาไม่รู้เรื่อง
เราไม่ต้องรู้อะไรเลยก็ได้
รู้แค่ว่า **ทำอย่างไรเราจะไม่ทุกข์ ก็พอแล้ว**
เพราะนั่นคือใจความทั้งหมดของพระพุทธศาสนา
ซึ่งจำเป็นที่คนๆ หนึ่งควรจะเรียนรู้ไว้

私がこの文書を書き出したのは、
ダルマに興味を持って、修行しようとする者のためである。
ダルマは正に普通のこと、自分自身のことであると伝えたいためである。
そして、容易に自分で始められることである。
ダルマ用語だらけの説明が分からないからといって、挫けてはいけない。
自分は何も知らなくてもよい。

これだけ知っておけば….

どうすれば、自分が苦しくならない。。それだけで十分である。

なぜならば、それこそ一人の人間として、

知っておかなければならない仏教の全ての概念である。
